

## Áhrif fjölpættar heilsueflingar á jafnvægi og tengda heilsufarsþætti

Hanna Bedbur, verkefnastjóri og heilsupjálfi, Janus heilsuefling.

[hanna@janusheilsuefling.is](mailto:hanna@janusheilsuefling.is)

Objective: Can the multimodal exercise intervention provided by Janus heilsuefling increase the balance of participants with reduced balance skills?

Umfjöllunarefni: Fjallað verður um niðurstöður jafnvægismælinga að lokinni 6 til 12 mánaða heilsueflingu. Niðurstöður mælinga verða tengdar við tíma, aldur, kyn, handstyrk, styrk í neðri hluti líkamans, lífsgæði og líkmasþyngdarstuðul. Þar að auki verða aðrar heilsufarsmælingar skoðaðar yfir saman tímaramma.